Titel des Onlinevortrages:	Führen mit Haltung: Achtsamkeit und Gesundheit in der Verwaltung
Zielgruppe:	Führungskräfte
Termin:	Montag, 27.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Referent:	Dr. rer. nat. Frederik Haarig
Teilnahme:	**Link zur Anmeldung**

Weiterführende Informationen:

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Gesundes Führen setzt unter anderem auch an dem Umgang mit Mitarbeiter:innen an. Drücke ich Anerkennung und Wertschätzung in meinem Verhalten aus, führt dies zu mehr Motivation und Zufriedenheit. Folglich bleiben Mitarbeitende gesund und leistungsfähig. Der Impuls kombiniert Grundlagen der Resilienz und Positiven Psychologie, um daraus Prinzipien einer auf Achtsamkeit und Gesundheitserhaltung basierender Führung in der Verwaltung abzuleiten. Die Fokussierung von Bedürfnissen von Mitarbeitenden hilft dabei in besonderem Maß Ausfallzeiten und Erschöpfung am Arbeitsplatz vorzubeugen. Methoden der Achtsamkeit werden vorgestellt und im Hinblick auf eine praxisorientierte Verzahnung besprochen.
Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Grundlagen von Resilienz und Ansatzpunkte für eine mitarbeiterorientierte Führung
- Wertschätzung, Anerkennung und Lob als Strategien in der Kommunikation mit Mitarbeitenden
- Einführung in die Positive Psychologie und Salutogenese